

Nabhi chakra (3° chakra)

Un Nabhi chakra equilibrato (spesso negli insegnamenti di Kundalini Yoga si usa il termine Nabhi come corrispettivo di ombelico) dà la forza per poter mantenere una continuità nel corso delle azioni.

Spesso si incontrano persone che sono incapaci di seguire una dieta per più di poche ore, o che non riescono a concentrarsi a lungo su nulla, o che vorrebbero sempre fare qualcosa che non riescono mai a fare: gli manca la forza per sostenere lo sforzo.

Quando uno sforzo viene sostenuto diventa un'abitudine e, in quanto abitudine, si sostiene da solo. L'energia dell'ombelico è necessaria per compiere facilmente delle azioni "auto-sostenute".

La meditazione può essere descritta in molti modi. In questo contesto diremo che la meditazione è un processo che produce alterazioni temporanee del flusso del pensiero, della coscienza e dell'identità della persona. Noi pratichiamo la meditazione per creare un determinato percorso inconscio del pensiero, del sentire e del comportamento. Meditazioni diverse creano diverse alterazioni del cervello e sviluppano capacità differenti.

Per sostenere l'effetto di una meditazione, integrarla con la personalità ed accelerarne l'assimilazione, l'energia del chakra dell'ombelico deve essere forte e fluida. Senza l'energia dell'ombelico potete meditare per anni senza arrivare a ottenere i risultati che potreste raggiungere in tre giorni se possedeste un terzo chakra forte.

Questa è una delle fondamentali ragioni per cui i nabhi kriya ed esercizi come il Sat Kriya sono tra i primi insegnamenti da apprendere se riuole passare a forme avanzate di Yoga.

Allora il progresso è rapido e la consolidazione degli effetti nella personalità è garantita.

Il Kriya dell'ombelico darà un più alto voltaggio e potere alla meditazione: la concentrazione, il mantra e la posizione le daranno la direzione e qualità.

Nabhi kriya per attivare il potere creativo e curativo

- 1) Sedetevi in posizione facile con le mani in gyan mudra. La spina dorsale è dritta. Fissate lo sguardo sulla punta del naso. Inspirate e contraete il retto e gli organi sessuali. Tirate l'ombelico in dentro. Espirate e rilassate la contrazione. Immaginate l'energia pranica fluire fino al centro dell'ombelico e dentro di esso. Respirate in modo tale da creare il suono mentale Sat nell'inspirazione e il suono Nam nell'espiazione. Continuate per 11 min. e gradualmente raggiungete i 31 minuti. Se la concentrazione è buona l'intera spina dorsale e la schiena cominceranno a scaldarsi.
- 2) Dopo aver praticato un potente nabhi kriya, sdraiatevi sulla schiena e rilassatevi completamente. Concentrate tutta l'energia cosciente al punto tra le sopracciglia. Fate scendere questa sfera d'energia fino al chakra dell'ombelico. Sentite il battito del cuore al terzo chakra. Con ogni battito udite l'eco del suono Ong, Ong, Ong....Questa tecnica crea la capacità di rilassarsi completamente e di rigenerarvi fisicamente. Dopo un periodo variabile tra i 5 ed i 15 minuti riportatevi coscientemente nel corpo fisico. Respirate profondamente diverse volte. Ruotate polsi e caviglie, sfregate il palmo delle mani e la pianta dei piedi, torsione del busto (stiramento del gatto) verso destra e poi a sinistra e rullate per 2 o 3 volte sulla vostra schiena . Quindi sedetevi e sentitevi bene.